

7 DAYS SANTÉ & CONSO

25-11-2024



**Entretien avec Sophia El Khensae Bentamy
sur le pouvoir de la volonté et ses limites**

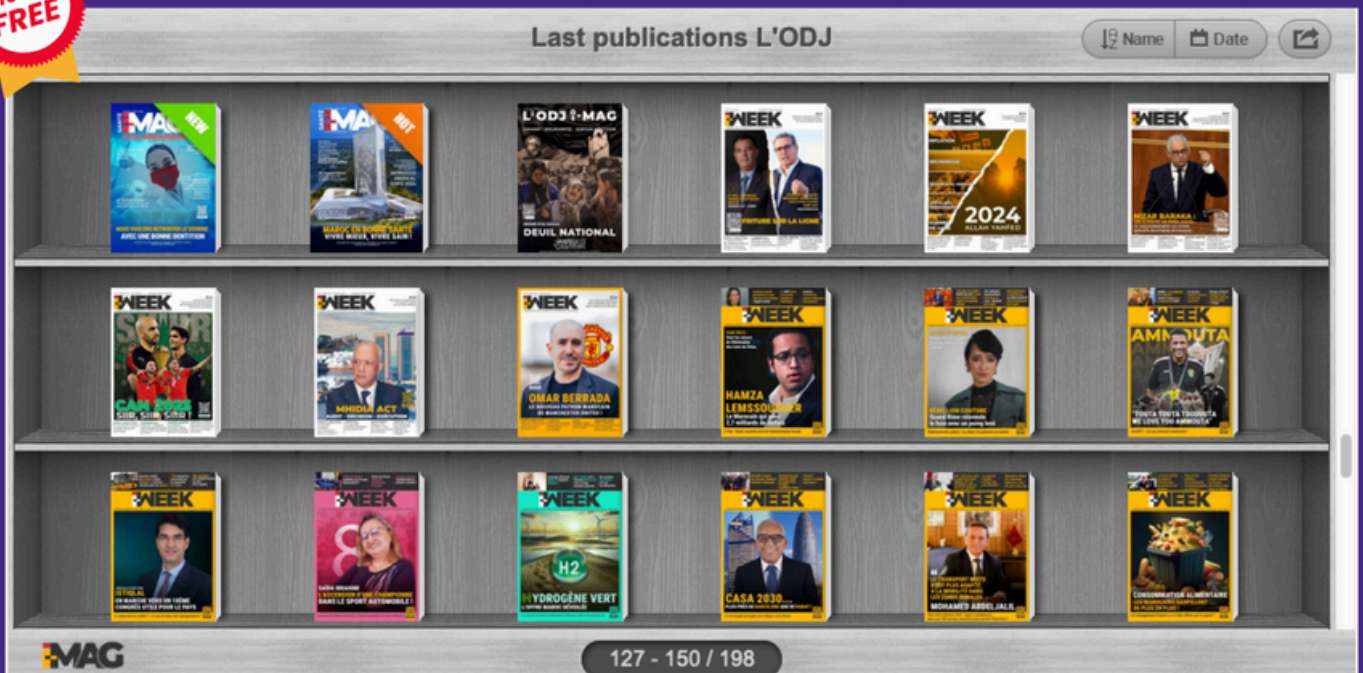


www.pressplus.ma



LE KIOSQUE 2.0 DE L'ODJ MÉDIA

100%
FREE

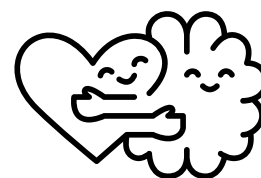


Pressplus est le kiosque 100% digital et augmenté de **L'ODJ Média** du groupe de presse **Arrissala SA** qui vous permet de lire une centaine de nos **magazines, hebdomadaires et quotidiens** gratuitement.

Que vous utilisiez votre téléphone mobile, votre tablette ou même votre PC, **Pressplus** vous apporte le kiosque directement chez vous



SCAN ME



Entretien avec Sophia El Khensae Bentamy sur le pouvoir de la volonté et ses limites

Dans le cadre de cet entretien avec Sophia El Khensae Bentamy, Coach & Formatrice d'Entreprise, réalisé par Lodj.ma, nous abordons un sujet fondamental : Le pouvoir de la volonté et ses limites

Madame Bentamy nous partage ses réflexions sur le sujet à travers ces questions

Un objectif ambitieux : centraliser et fluidifier les soins

Sophia El Khensae Bentamy : Cette expression repose sur deux idées fondamentales. D'une part, « quand on veut » met en avant la puissance de la volonté humaine. Elle souligne que la motivation et une détermination sans faille sont des moteurs essentiels pour surmonter les obstacles et passer à l'action. D'autre part, « on peut » indique que cette volonté mène à des réalisations concrètes. C'est un adage fréquemment entendu dans des contextes comme l'éducation, le sport ou la vie professionnelle, où il agit comme une incitation, un boost pour encourager à l'action et à la persévérance. Cependant, il faut se demander si cette maxime, bien que motivante, ne risque pas de simplifier à outrance les défis réels.

Pensez-vous que cette maxime reflète une vérité absolue ou qu'elle comporte des limites importantes ?

Sophia El Khensae Bentamy : Elle est loin d'être une vérité absolue. Si elle inspire et motive, elle peut aussi se transformer en traquenard psychologique. En nous répétant que tout est possible avec suffisamment de volonté, nous risquons de sous-estimer les facteurs extérieurs ou de négliger l'importance d'une approche réaliste. Les limites apparaissent lorsque des circonstances incontrôlables, comme des contraintes physiques, économiques ou sociales, rendent certains objectifs inatteignables malgré toute la détermination du monde.

Par exemple, vouloir devenir pilote de ligne tout en souffrant d'une maladie invalidante montre bien que la volonté seule ne suffit pas toujours.



Comment concilier l'importance de la motivation avec les réalités extérieures qui peuvent freiner un projet ?

Sophia El Khensae Bentamy : La clé est dans l'équilibre et l'adaptation. Il est crucial de reconnaître que la volonté est un moteur essentiel, mais qu'elle doit s'accompagner de ressources, d'opportunités et d'un contexte favorable. Plutôt que de s'obstiner sur une seule voie, il est important de rester ouvert à d'autres chemins où le « quand on veut, on peut » serait davantage applicable.

Cette maxime peut-elle parfois avoir des effets négatifs sur le plan psychologique ?

Sophia El Khensae Bentamy : Absolument. En répétant cette phrase comme une vérité universelle, on risque de créer une pression inutile sur soi-même ou sur les autres. Elle peut devenir irritante, voire culpabilisante, lorsque les résultats ne suivent pas, surtout dans des contextes où les obstacles dépassent notre contrôle. L'exemple d'une personne en quête de paix intérieure qui entend « quand on veut, on peut » comme une injonction illustre bien cet effet. Cela peut accentuer un sentiment d'échec ou d'insatisfaction si l'on se torture à atteindre un but irréalisable.

Quelle serait, selon vous, la meilleure façon de transmettre cette expression pour en maximiser les bienfaits tout en évitant ses écueils ?

Sophia El Khensae Bentamy : Tout est dans le timing et le contexte. Cette expression doit être utilisée à bon escient, avec une intention claire et adaptée à la situation. Elle fonctionne comme un outil motivant pour inciter à l'action et à la persévérance, mais elle ne doit jamais être imposée comme une vérité absolue ou utilisée de manière inopportune. Par ailleurs, elle doit s'accompagner d'un message qui valorise également le droit à la pause, au lâcher-prise, et à accepter que tout n'est pas toujours possible. En communiquant avec nuance, cette maxime peut rester un puissant levier d'encouragement tout en respectant les réalités de chacun.

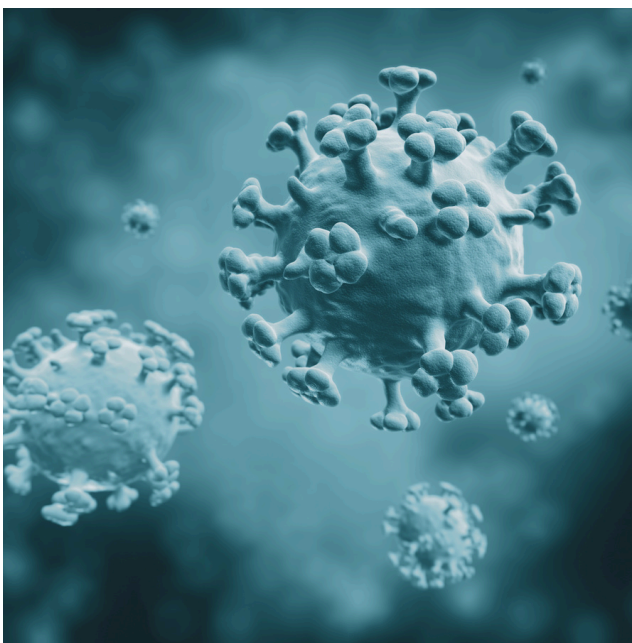


Pollution de l'air : un risque pour le cerveau ?

Des chercheurs britanniques, dirigés par le Francis Crick Institute, explorent le lien entre la pollution atmosphérique et la démence.

Leur étude se concentre sur les particules fines PM2.5, capables d'atteindre le cerveau et potentiellement responsables d'inflammations ou d'agrégations protéiques associées aux maladies neurodégénératives.

Trois mécanismes possibles sont à l'étude, dont l'inflammation cérébrale et l'interférence avec l'élimination cellulaire.



Corps humain : combien d'os avons-nous ?

Le corps humain compte 206 os distincts à l'âge adulte, répartis entre le squelette axial (colonne vertébrale, crâne) et appendiculaire (bras, jambes).

Cependant, à la naissance, le corps possède environ 350 os, souvent mous et plus nombreux. Ces os fusionnent progressivement durant la croissance, jusqu'à atteindre leur nombre adulte vers 20 à 25 ans.

Chez les hommes, leur masse moyenne (sans moelle) varie de 4 à 6 kg, et chez les femmes, de 3 à 4 kg. Cette transformation illustre l'évolution fascinante de notre charpente osseuse.



Grippe aviaire : un cas chez un enfant en Californie

Un enfant en Californie a été testé positif à la grippe aviaire, probablement après une exposition à des oiseaux sauvages. Les autorités sanitaires assurent que l'enfant n'était pas contagieux, et aucun cas de transmission interhumaine n'a été observé depuis 15 ans.

Les symptômes étaient liés à plusieurs virus respiratoires, sans propagation au sein de sa famille, qui a reçu des traitements préventifs.

Depuis 2022, les États-Unis ont confirmé 46 cas humains, principalement chez des travailleurs agricoles, alors que la grippe aviaire continue de se propager parmi les volatiles.



Mpox : l'OMS approuve un 2^e vaccin

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a approuvé le vaccin LC16m8, développé par la société japonaise KM Biologics, pour un usage d'urgence.

Ce second vaccin validé vise à répondre aux flambées épidémiques de mpox en facilitant un accès rapide, y compris pour les enfants.

Cette autorisation permettra aux pays d'importer et de distribuer ce vaccin plus facilement. Selon Yukiko Nakatani, sous-directrice générale de l'OMS, cette avancée représente une étape majeure pour renforcer la protection des populations vulnérables.

Quels aliments favoriser et éviter pour soulager la constipation ?

Pour améliorer la constipation, il est essentiel de consommer une alimentation riche en fibres, d'assurer une bonne hydratation et d'adopter des habitudes régulières.

Les légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes et fruits secs sont des alliés pour stimuler le transit. Il faut éviter les aliments gras, raffinés, ainsi que certains fruits et légumes qui peuvent ralentir la digestion. L'hydratation et des tisanes peuvent également soutenir un transit régulier. En cas de constipation persistante, il est conseillé de consulter un professionnel de santé.



Plantes oubliées : le Maroc au parfum de l'avenir

Avec 4 300 espèces de plantes aromatiques et médicinales, le Maroc dispose d'un immense atout naturel.

Des produits tels que le safran, la menthe ou l'huile d'argan attirent une demande internationale croissante. Cependant, seule une infime partie de ce trésor est valorisée, faute de développement du secteur.

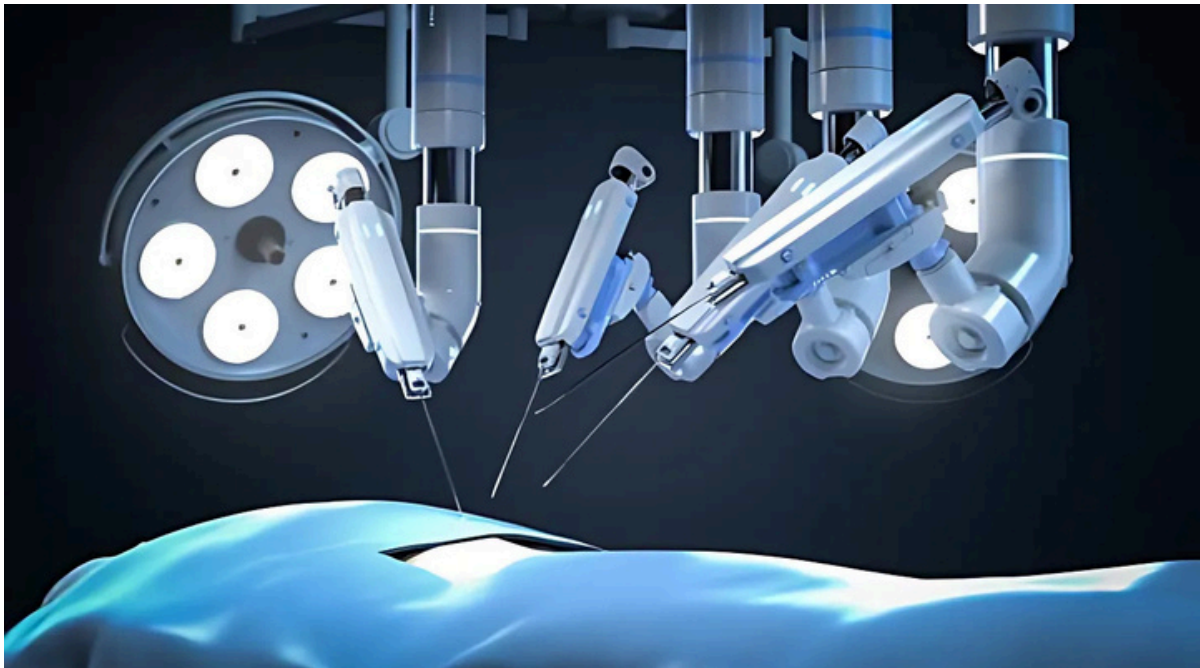
Le pays pourrait transformer ces ressources en une industrie prospère, à condition d'obtenir un soutien accru de l'État et des investisseurs.



Quand Casablanca opère à Shanghai : la téléchirurgie à l'œuvre

Oncorad réalise une prouesse mondiale : une prostatectomie à 12 000 km de distance

Le groupe marocain Oncorad a franchi une étape historique en réalisant une prostatectomie totale à distance, entre Casablanca et Shanghai, soit une distance de 12 000 km.



Cette intervention, rendue possible grâce à une technologie de téléchirurgie de pointe, positionne le Maroc comme un acteur clé de l'innovation médicale mondiale. Cette prouesse illustre la capacité du pays à intégrer des technologies avancées pour offrir des soins d'excellence, même à des milliers de kilomètres.

La prostatectomie totale, une opération chirurgicale consistant à retirer la glande prostatique pour traiter un cancer localisé, a été effectuée à l'aide d'un robot chirurgical. Ce succès marque un tournant, comparable à des exploits réalisés dans des centres comme la Cleveland Clinic ou l'Institut Curie.

Cependant, peu d'interventions atteignent une telle portée géographique.

Répercussions économiques et sociétales : Ce succès renforce la réputation du Maroc en tant que hub médical africain et pourrait attirer davantage d'investissements étrangers dans le secteur de la santé. De plus, cela ouvre la voie à une médecine accessible, notamment pour les zones reculées, où les spécialistes sont souvent absents.

Conclusion nuancée : Cette avancée, bien qu'exceptionnelle, soulève des défis, notamment en termes de coûts et de formation pour démocratiser l'accès à cette technologie au Maroc. À court terme, cela pourrait rester réservé à une élite, mais à long terme, ces innovations pourraient révolutionner la médecine.

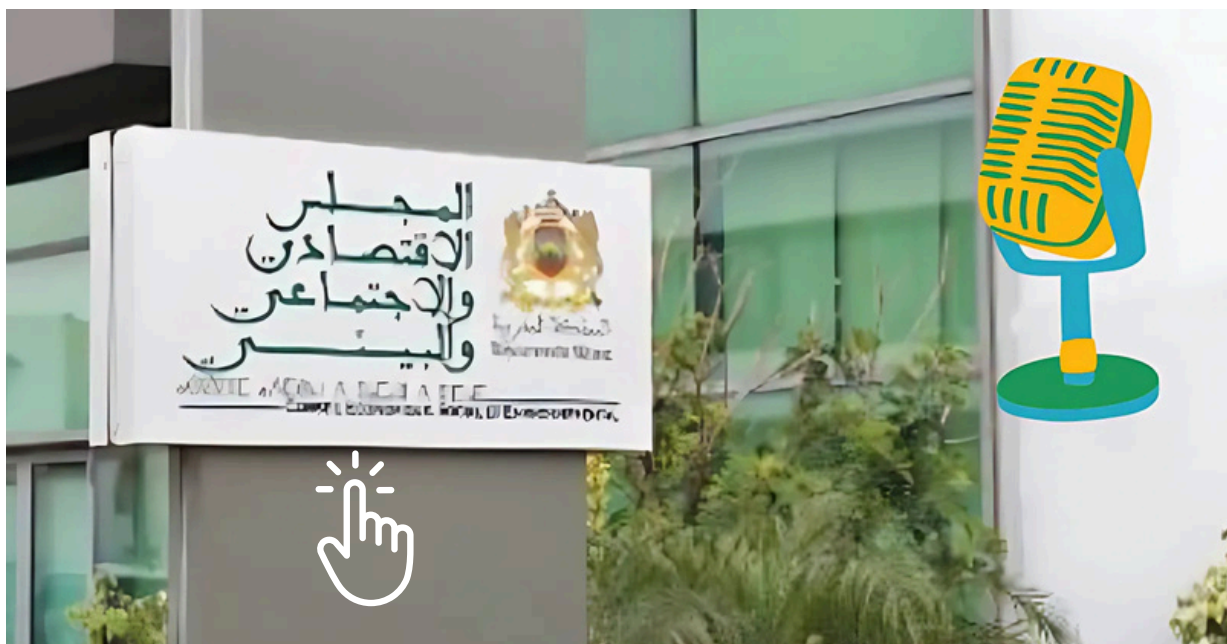


Podcast : Débat sur l'avis du CESE sur L'AMO

Quelle est l'étendue réelle de la couverture médicale au Maroc en termes d'accès aux soins et de satisfaction des citoyens ?

Quels sont les principaux défis liés à la viabilité financière et à la durabilité du système d'assurance maladie obligatoire au Maroc ?

Quelles sont les recommandations clés pour parachever la généralisation de l'AMO et améliorer le système de santé marocain ?



Nos chroniqueurs débattent de l'avis du Conseil Économique, Social et Environnemental (CESE) du Maroc qui analyse la généralisation de l'Assurance Maladie Obligatoire (AMO).

Le CESE a examiné les réalisations de la réforme, mais souligne également les défis à relever, comme l'universalité de la couverture, l'équité de l'accès aux soins, la qualité des services de santé et la soutenabilité financière du système.

Dans son avis propose un ensemble de recommandations pour améliorer l'AMO et garantir une couverture santé universelle au Maroc.

Cliquer sur l'image pour écouter ce podcast au complet

I WEEK

L'HEBDOMADAIRE EN BRÈVES



+25.000
LECTEURS PAR SEMAINE

Retrouver tous les anciens numéros de notre I-WEEK sur :

www.pressplus.ma

      @lodjmaroc



SCAN ME!